

La Regola delle Trasgressioni

le trasgressioni costituiscono una parte fondamentale della nostra vita, senza le quali rischiamo di sentirci ingabbiati dalle regole e dai “Devo”. Viene allora da chiedersi: come è possibile far sì che esse non prendano il sopravvento? Come è possibile evitare di entrare in una nuova gabbia, nella quale la regola diventa la trasgressione delle regole?

Ho intenzione di trattare in futuro più diffusamente il tema del contatto col piacere e con la trasgressione, perché ritengo che sia profondamente legato ai nostri vissuti più intimi. Tuttavia credo sia opportuno tirarlo in ballo adesso, per inserirlo sul nostro discorso a proposito del senso di colpa.

Il fatto è che ogni volta che trasgrediamo, soprattutto se siamo stati educati a seguire regole molto rigide, ci pare di andare contro tutti i nostri valori, buttando all’aria tutto quello per cui stiamo vivendo. Da questo nasce spesso il senso di colpa per aver commesso un errore, con il conseguente sforzo di recuperare il terreno perduto.

Per trasgressione intendo qui tutto ciò che significa dare uno strappo alla regola, sia che si tratti di regole dettate da altri, sia dettate da noi stessi e dalla nostra educazione. Se la mia regola è che non si dicono parolacce, per partire con un esempio apparentemente banale, anche una sola parola che secondo me appartiene a quella categoria per me sarà una trasgressione.

Se la mia regola è non ribellarmi mai agli altri, accettando sempre ciò che mi viene chiesto, anche quando mi pesa, un solo gesto di ribellione o un rifiuto mi può risultare impossibile, perché troppo trasgressivo. Ancora: se la mia regola è spiegare e giustificare sempre ogni mia scelta con le persone che ne sono coinvolte, andrò a dormire la sera con un peso enorme sulla coscienza se avrò preso anche solo una decisione senza motivarla almeno con qualcuno. Ma anche: se la mia regola è essere sempre contro tutto e contro tutti, eterno “bastian contrario”, anche essere una sola volta d’accordo con qualcuno mi sembrerà una debolezza e un rinunciare alla mia vera natura.

Insomma: a mio modo di vedere si trasgredisce tutte le volte che si esce dal proprio stile abituale di agire, dallo schema che abbiamo di noi stessi. Ecco il punto, abbiamo uno schema in mente, secondo cui ci muoviamo e ci comportiamo, uno schema che si è costruito fin dall’infanzia, modificandosi in base ai “premi” e alle “punizioni” che la vita ci ha dato. Uscire da quello schema è ogni volta una piccola perdita di equilibrio, che può apparire molto difficile da accettare. Quando mi capita di suggerire alle persone che incontro nel mio studio di provare a trasgredire per una volta il proprio modo di essere, tanto per sperimentare che ci sono altre possibilità di affrontare le situazioni della vita, mi sento spesso rispondere: “Non so se ce la farò, è troppo dura per me.” Oppure, dopo averci provato: “Mi sento male – Non avrei dovuto farlo”.

È normale provare una sensazione di sbandamento la prima volta che si prova a trasgredire una propria regola di vita, però è spesso l’inizio di una nuova era per noi, un’era nella quale abbiamo imparato ad ampliare le nostre possibilità di azione e le nostre opportunità, scoprendo che è possibile uscire dal nostro schema di riferimento, senza che questo destabilizzi tutta la nostra vita, sperimentando anzi che una piccola trasgressione fatta al momento giusto e ben piazzata, può aiutarci a rendere più stabile e più forte proprio quello schema, lo schema di regole scritte o non scritte che ci permette di avere una immagine chiara di quello che siamo e che vogliamo essere. Proprio pensando a questo, forse, un autore rimasto anonimo un giorno ha scritto: “ La crescita è nella lotta alle abitudini di ciascuno di noi, proprio quelle abitudini così radicate da non essere quasi coscienti”